

五中三二給食通信

令和 5年 12月 21日 NO.139



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は 12 月 22日の冬至に合わせた献立です。
冬至は 1 年でもっとも日が短い日でかぼちゃを食べたり、
ゆず湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのは、
緑黄色野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミンを多く
ふくむかぼちゃを食べ、風邪などの病気にかからない体にする
ため、といった昔の人の知恵から来ています。

また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を
呼ぶといわれています。給食では「なんきん（かぼちゃ）」を
入れています。ほかにも「ん」のつく食べ物が入っている
ので探してみてください♪



冬至にかぼちゃを食べるのは
とうじ（当時）の人の知恵なんだね
とうじつ（当日）はゆず湯に入ろう



《今日の献立～冬至メニュー～》

ほうとう

おひたし

米粉のポテトドーナッツ

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚肉 油揚げ みそ 昆布 かつお節 きな粉 豆乳	ほうとう 油 米粉 じゃがいも バター 砂糖	にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜